



CENTRE DE SANTÉ MUTUALISTE
DE TOULOUSE BASSO CAMBO

3 rue du Doyen Lefebvre 31000 TOULOUSE
M° Bellefontaine - Bus n° L4 - 14, arrêt Place Bouillièrre
Parking gratuit

Centre de santé équipé de défibrillateurs.
Accès facilité pour tous les publics.



Comment participer ?

L'inscription se fait auprès du secrétariat du centre médical après orientation par votre médecin traitant ou votre diabétologue.

Par téléphone : 05 61 76 62 00 ;
ou directement à l'accueil du centre.

Programme mené avec le soutien de :



AVEC L'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !

PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

MON-ETP.FR

TROUVER LE PROGRAMME
PROCHE DE CHEZ MOI



Union régie par le Code de la Mutualité. N° SIREN : 776 950 529. © Service Communication MFHG 2021
Crédit image : Adobe Stock. Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Imprimerie Delort, ZI de Vic, 2-4 rue de l'Industrie 31320 Castanet-Tolosan.



Ateliers
gratuits

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE HAUTE-GARONNE
VOUS INVITE À PARTICIPER À SON
PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

*Mieux vivre au quotidien
avec un diabète de type 2*

AU CENTRE DE SANTÉ MUTUALISTE
DE TOULOUSE BASSO CAMBO
3 rue du Doyen Lefebvre 31000 TOULOUSE

On ne choisit pas d'avoir du diabète, mais il est possible de bien vivre avec.

Le diagnostic de diabète s'accompagne souvent d'interrogations : pourquoi moi ? aurais-je pu faire plus attention ? en quoi ma vie va-t-elle changer ?

Afin de se prémunir de complications et de pathologies favorisées par le diabète, il est essentiel d'adapter votre hygiène de vie, notamment en matière d'alimentation et de pratique sportive. Mais de simples ajustements dans votre quotidien vous permettront de bien vivre avec la maladie, sans qu'elle ne devienne une contrainte dans la réalisation de vos projets.

L'objectif de ces ateliers est de vous permettre d'être plus autonome dans la gestion de votre diabète, de devenir acteur de votre santé, d'avoir confiance en vous et ainsi de mieux vivre avec le diabète au quotidien.

Vous pourrez partager votre expérience et échanger avec d'autres patients.

La participation est gratuite. Vous pouvez venir accompagné d'un proche si vous le souhaitez !

Programme

Les ateliers sont animés par une équipe pluridisciplinaire composée d'une diabétologue, d'une diététicienne et d'une infirmière.

- **Entretien individuel**
avec l'infirmière et la diététicienne - **45 min**

Objectif : Identifier vos besoins et vos attentes.

- **Ateliers d'éducation thérapeutique - 2 séances de 4h30**

En petit groupe, le mardi et le jeudi après-midi d'une même semaine de 14h à 18h30. Présence aux deux après-midi indispensable !

Thèmes abordés durant les ateliers collectifs

Qu'est-ce qu'un diabète de type 2 ?



- Causes et effets de la maladie
- Comprendre mon traitement
- Hypo et hyperglycémie : comment réagir ?

Comment organiser mon suivi ?



- Contrôler ma glycémie : quand et pourquoi ?
- Programmer mes examens de suivi

Pour mon alimentation, comment faire les bons choix ?



- Équilibre alimentaire et familles d'aliments
- Glucides et matières grasses : les bons dosages
- Concilier plaisir et santé

Comment mettre en place une activité physique adaptée ?



- Effets bénéfiques de l'activité physique
- Activités conseillées et régularité
- Prendre soin de ses pieds